**Hormon Yoga Therapie – HYT**

**die gesunde Form die Hormone in Schwung zu halten**

Hormonyoga wurde vor mehr als 20 Jahren von der Brasilianerin Dinah Rodrigues begründet. Diese Yogaform, wurde erstmals in Österreich bekannt, als Dinah Rodrigues im Juni 2007 nach Wien kam. Ich organisierte ein Wochenendworkshop mit Dinah Rodrigues. 40 Yogapraktizierende und Yogalehrerinnen besuchten dieses Seminar, das ein großer Erfolg war und einen Boom in Österreich auslöste. Es ist eine neue Möglichkeit für Frauen in den Jahren des Wechsels, für Frauen mit hormonellen Dysbalancen oder Frauen mit Kinderwunsch auf natürliche Weise und unterstützend sowie ausgleichend auf Probleme.zu wirken.

Grund für das große Interesse der Frauen resultiert auch daher, dass synthetische Hormone in vielen Fällen Brustkrebs auslösen können. Es gab 2002 eine Studie diesbezüglich, die großes Entsetzen bei vielen Frauen hervorrief, da es tatsächlich verdeutlichte, wie gefährlich die Einnahme von synthetischen Hormonen für den Frauenkörper ist. Nach Veröffentlichung der Ergebnisse der nordamerikanischen Women´s Health Initiative (WHI) wird der Hormon-Ersatztherapie große Skepsis entgegengebracht, da die Brustkrebsrate bei den untersuchten Frauen enorm angestiegen war. Aus diesem Grund wurde die Studie auch abgebrochen, da man erkannte, dass die Einnahme synthetischer Hormone fatale Folgen haben kann.
Generell sind die Wechseljahre ein natürlicher Prozess, der nicht wie eine Krankheit mit Medikamenten behandelt werden sollte. Es gibt dennoch Fälle, in denen die Beschwerden so stark sind, dass eine vorübergehende Hormon-Ersatztherapie auf natürlicher Pflanzenbasis sinnvoll ist. Hier kann Hormon-Yoga
– nach Absprache mit dem Arzt – anfangs neben der Gabe von natürlichen Hormonpräparaten, praktiziert werden, um dann die Präparate schrittweise abzusetzen. Die Hormonyogatherapie ist eine natürliche Lösung und eine ganzheitliche Therapie, die bei konsequentem Üben sehr rasch zu Erleichterung bei allen hormonellen Problemen führt. .

 Ich begleite Frauen in der Zeit des Wechsels und Frauen mit Kinderwunsch seit 2007 in Einzelsitzungen oder kleinen Gruppen, um den besten Erfolg zu erzielen.

Hormonyoga ist eine ganz spezielle Reihe, die eine gute und gesunde Hatha Yoga Form und Kundalini Form mit einer starken Atmung vereint. Die Übungen und Asanas (Körperhaltungen) wirken auf den gesamten Körper, besonders auf alle Körperdrüsen, auf Eierstöcke, Nebennieren und Schilddrüse.

Die Hypophyse wird durch Energieübungen angeregt. Das dynamische Hormonyoga vereint auch alte (früher geheime) tibetische Energietechniken für ein langes Leben mit Kundalini Kraftübungen, die unsere Chakrenenergie ausgleichen.

Wir arbeiten mit den Techniken des Hormonyogas auf der energetischen- und Körperebene gleichsam, indem wir eine starke Bauchatmung verwenden, die unseren Körper mit gutem, heilendem Prana (auch Qi genannt) auffüllt. Dadurch können sich die Zellen leichter und schneller erneuern.

Hormonyoga Inhalte im Überblick :

* Energetisches Yoga
* Kundalini Yoga
* Tibetische Energetisierungstechniken
* Zirkulation von Prana – Lebensenergie

Die Hormonelle Yoga Therapie verstärkt die Aufnahme von Prana und aktiviert das individuelle Prana, das in unserem Körper vorhanden ist und für die Körperspannkraft zuständig ist. Wir lenken dieses Prana zu allen Organen und Drüsen, um die körperwichtigen Vorgänge bis ins hohe Alter fit zu halten (Stoffwechselvorgänge werden angekurbelt)

Hormonyoga Therapie ist eine natürliche Lösung für die meisten Probleme während der Wechseljahre, bei hormonellen Problemen, bei Depressionen, Stimmungsschwankungen, Übergewicht und bei Kinderwunsch.

Die wichtigsten Indikationen und Wirkungen für die Hormonyoga – Therapie:

* alle Frauen über 30 oder auch jünger
* Teenager bei Hormonstörungen
* Polyzystische Ovarien, Menstruationskrämpfe, übermäßige Blutungen, Ausbleiben der Regelblutung, unregelmäßige Blutungen
* alle Frauen, die eine synthetische Hormontherapie ablehnen
* Frauen mit geringen Libido
* bei Problemen schwanger zu werden
* bei verfrühter Menopause
* bei übermäßigem Stress und Körperbauchfetten
* gegen Einschlafstörungen, Müdigkeit, Depressionen
* gegen Migräneattaken
* bei starken prämenstruellen Symptomen
* bei Gebärmuttersenkungen und schwachem Beckenboden

**Wirkung auf den Körper:**Kräftigung der Muskulatur
Verbesserung von Haltungsstörungen
Erweiterung der Bewegungsfreiheit
Körpermodellierung

**Wirkung auf endokrinologischer bzw. hormoneller Ebene:**Aktivierung der Hormonerzeugung
Verringerung von Hormonwechselstörungen
Vorbeugung gegen Krankheiten, die durch einen unausgeglichenen Hormonhaushalt hervorgerufen werden
Verknüpfung von verschiedenen Funktionen des gesamten Organismus

**Wirkung auf psychischer Ebene:**Auflösung von Körperstress
Verringerung von depressiven Zuständen
Wiederherstellung eines gesunden Schlafes

**Wirkung auf energetischer Ebene:**
Aktivierung und Ausgleichen von individuellen Energien (Chakrabalancing)
Verbesserung von Aufnahme und Verteilung der Lebensenergie (Pranaarbeit)
Revitalisierung der energetischen Organe, besonders jener, die für die Hormonerzeugung wichtig sind
Steigerung der Vitalität und des Wohlbefindens

In meiner Praxis „Lebensart“ im Institut Hara betreue ich Frauen im Bereich Hormonyogatherapie in Einzelsitzungen und in Kleinstgruppenkursen. Es finden laufend Frauentage und Jahresgruppen statt, wo jede Frau jederzeit einsteigen kann. Alle aktuellen Termine finden Sie unter [www.spirit-yoga.at](http://www.spirit-yoga.at)



